壽世青編

古平江尤乘生洲手纂

勿藥須知

臞仙曰古神聖之醫能療人之心預使不至於有疾今之醫者惟知療人之疾而不知療人之心是猶舍本而逐末也不窮其源而攻其流欲求疾愈安可得乎殊不知病由心生孽由人作佛氏謂一切惟心造良不誣矣所以人之七情內起正性顛倒以致大疾纏身誠非醫藥所能治療蓋藥能治五行生克之色身不能治無形之七情能治七情所傷之氣血不能治七情忽起忽滅動靜無端之變也故臞仙又曰醫不入形官之家業不

不仁者之疾蓋禍有所主福有所司報復之機無一不驗因有天刑之疾自戕之疾其天刑之疾由夙世今生所積過愆天地譴之以致斯疾此孽原於理也其自戕之疾者風寒暑濕之所感酒色性氣之所傷六欲七情生於內陰陽二氣攻於外此病生於心也仙經曰鍊精化氣鍊氣化神鍊神還虛將從何處煉丹總不出於心耳故凡思慮傷心憂悲傷肺忿怒傷肝飲食傷脾淫欲傷腎藥之所治只有一半其一半則全不係藥方惟要在心藥也或曰何謂心藥予引林鑑堂詩曰自家心病自家知起念還當把念醫只是心生心作病心安那有病來時此之謂心藥以心藥治七情內起之病此之謂療心予者歷代醫

書之盛汗牛充棟反覆詳明其要主於却疾然內經有一言可以蔽之曰不治已病治未病是也治有病不若治於無病療身不若療心吾以謂使人療不若先自療也

療心法言

素問天真論曰恬淡虛無真氣從之精神內守病安從來

老子曰人生以百年為限節護乃至十歲如膏之小炷與大炷耳人大言我小語人多煩我少記人悸怖我不怒淡然無為神氣自滿此長生之藥

劉河間曰形者生之舍也氣者生之元也神者生之制也形以氣充氣耗形病神依氣立氣合神存修真之士法於陰陽和於

術數持滿御神專氣抱一以神為車以氣為馬神氣相合可以長生又曰長生之術形氣貴乎安安則有倫而不亂精神貴乎保保則有要而不耗故保養之道初不離乎形氣精神

達摩曰心不緣境住在本源意不流散守於內息神不外役色於勞傷人知心即氣之主氣即形之根形者氣之宅神形之具令人相因而立若一事有失即不合於至理可能久立乎

老子曰不見可欲使心不亂

直指曰清謂清其心源靜謂靜其氣海心源清則外事不能擾性定則神明氣海靜則邪欲不能作精全而復實

指歸曰游心於虛靜結志於微妙委慮於無欲指歸於無為故

能遂生延命與道為久

妙真經曰人常失道非道失人人常去生非生去人故養生者慎勿失道為道者慎勿失生使道與生相守生與道相保

元道真經曰生可冀也死可畏也草木根生去土則死魚鼈沈水去水則死人以形生去氣則死故聖人知氣之所在以為身寶

仙經曰精氣神為內三寶耳目口為外三寶常令內三寶不逐物而流外三寶不誘中而擾

又曰毋勞爾形毋搖爾精歸心靜默可以長生

定觀經曰惟令定心之上豁然無覆定心之下曠然無基舊學日銷新學不造無所罣礙迥脫塵承

又曰唯滅動心不滅照心但凝空心不凝住心

重陽祖師曰老人於十二時中行住坐臥一切動中要把心似泰山不搖不動謹守四門眼耳鼻口不令內人外出此名養壽緊要

真人大計曰奢懶者壽慳靳者夭放散劬勞之異也田夫壽膏粱夭嗜欲多少之驗也處士少疾游子多患事務簡煩之殊也故俗人競利道士罕營

真誥曰多記損心多言耗氣心氣內損形神外散初雖不覺久則為弊

元始真經曰喜怒損性哀樂傷神性損則害生故養性以全氣

保神以安身。無然全體平。身安神逸。此全生之訣也

洞神經曰。養生以不損爲延年之術。不損以爲有補。衛生之經

天真論曰。外不勞形于事。內無思想之患。以恬愉爲務。以自得爲功。形體不敝。精神不散

莊子曰。能遵生者。雖富貴不以養傷身。雖貧賤不以利累形。又曰吾生也有涯。而智也無涯。以有涯逐無涯。殆已。已而爲智者殆而已矣。

秋聲賦云。奈何思其力之所不及。憂其智之所不能。宜其渥然丹者爲槁木。黟然黑者爲星星。此士大夫通患也。又曰百憂感其心。萬事勞其形。有動於中。必搖其精。人常有多思多憂之患

方壯者老方老遂衰反此亦長生之法

孫思邈曰多思則神殆多念則智散多欲則智昏多事則勞形多語則氣乏多笑則傷臟多愁則心懾多樂則溢多喜則忘錯昏亂多怒則百脉不定

小有經曰才所不勝而強思之傷也力所不任而強舉之傷也深憂而不解重恚而不釋皆傷也

淮南子曰太喜墜陽太怒破陰是以君子有節焉

玄珠曰起居不節用力過度則脉絡傷傷陽則衄血傷陰則下血

書曰行走勿語傷氣語多則[illegible]生而肉焦笑多則腎轉腰疼

神仙傳曰養壽之道但莫傷之而已

素問曰食飲有節起居有常不妄作勞故能形與神俱而盡終其天年。

眞訓曰眼者身之鏡耳者體之牖視多則鏡昏聽多則牖閉面者神之庭髮者腦之華心悲則面焦腦減則髮素精者體之神明者身之寶勞多則精散營竟則明消

妙眞經曰觀過其目者明不居聽過其耳者精不守愛過其心者神不居害過於利者動則擇

寶誥曰鏡以照面智以照心鏡明則塵垢不染智明則邪惡不生

陰符經曰淫聲美色破骨之斧鋸也世之人不能秉靈燭以照迷情持慧劍以割愛欲流浪生死之海害生於恩也

洞術說明曰每天地者因順天時。若者春夏樂山高處秋冬居深藏。吉利多福壽考無窮。

西山記曰。一體之氣虛消息皆通乎天地應乎萬類和之於始和之於終靜神滅想生之道也。

衛生訣云。凡人一日一夜一萬三千五百息未嘗休息減之一息則寒加之一息則熱藏府不和。諸疾生焉。故元氣在保養谷神在守護。

呂洞賓曰寡言語以養氣寡思慮以養神。寡嗜欲以養精。精生氣。氣生神。神自靈也。是故精絕則氣絕。氣絕則命絕也。是故精氣神。人身之內三寶也。

齊丘子曰。能終所以能從邪害者。正氣也。美玉所以能犯刺火者。蓄至精也。是以大人盡運氣。使夜飲神光之覺。若不覺。思所不思。可以冬禦風而不寒。夏禦火而不熱。故君子藏正氣。可以達鬼神。伏蓄氣。使蓄主精者。可以保生。靈蹟福壽。是故貴乎養氣。

素問曰。謹和五味。骨正筋柔。氣血以流。腠理以密。長有天命。又曰。食風者靈而延壽。食穀者多智而勞形。神食草者愚而力。食肉者勇鄙而多嗔。服氣者常存而得道。傳曰。雜食者百病妖邪所鍾。所食愈少。心愈開。年愈益。所食愈多。心愈塞。年愈損焉。所以服氣者千年不死。故身飛於天。食穀者千百皆死。故形歸於地

玉蟾曰薄滋味以養氣去嗔怒以養性處卑下以養德守清靜以養道

孚山曰食飲有節脾土不泄調息寡言肺金自全動靜以敬心火自定寵辱不驚肝木自寧恬然無欲腎水自足

益州老人曰凡欲身之無病必須先正其心使其心不亂求心不狂思不貪嗜欲不著迷惑則心君泰然矣心君泰然則百骸四體雖有病不難治療獨此心一動百患為招即扁鵲華佗在旁亦無所措手矣

林鑑堂安心詩

我有靈丹一小錠能醫四海羣迷病些兒吞下體安然管取

年秉彼命

安心心法有誰知却把無形妙藥醫得此心能不病翻身跳入太虛時

念雜由來業障多憧魔擾擾竟如何驅魔自有玄微訣引入堯天女梨園。

人有二心方煩念念無二心緒多人人心無主渾無念念絕慾然界太清。

這也了時那也了紛紛攘攘皆分曉雲開萬里見清光明月一輪圓皎皎。

回游遊逛悠然心遠碧水水連天津頭自有漁郎問洞裏桃

心目詳解

註曰天人之心皆明鏡也聖人特不塵之耳夫人之心皆止水也聖人特不波之耳又朱晦菴曰學者常要提醒此心惺惺不昧如日中天群邪自息同一旨也

養心說

夫心者萬法之宗一身之主生死之本善惡之源與天地而可通爲神明之主宰而病否之所由係也蓋一念萌動於中六識流轉於外不趨於善則五內顛倒大疾纏身若夫達士則不然眞澄湛萬緣消除老子曰夫人神好淸而心擾之人心好靜而欲牽之常能遣其欲而心自靜澄其心而神自淸自然六欲

人生三毒消滅。孟子曰。養心莫善於寡欲。所以妄想一病。神仙貴於正心之人。鬼神亦憚。養與不養。故也。曰。無妄視。耳無妄聽。口無妄言。心無妄動。貪嗔癡愛。是非人我。一切放下。未事不可先迎。遇事不宜過擾。既事不可留住。聽其自來。應以自然。信其自去。忿懥恐懼。好樂憂患。皆得其正。此養心之法也。

養肝說

夫肝者。魂之處也。其竅在目。其位在震。通於春氣。主春升發動之令也。然木能動風。故經曰。諸風掉眩。皆屬於肝。又曰。陽氣者煩勞則張。精絕。辟積於夏。使人煎厥。設氣方升。而煩勞太過。則氣張於外。精絕於內。春令邪辟之氣。積久不散。至夏未痊。則火

旺而眞陰如煎火炎而虛氣逆上故曰前厥接脈解論曰肝氣失治善怒者名曰煎厥戒怒養陽使生生之氣相生於無窮又曰大怒則形氣絶而血菀於上使人薄厥菀結也怒氣傷肝肝爲血海怒則氣上氣逆則絶所以血菀上焦相迫曰薄氣逆曰厥氣血俱亂故爲薄厥積於上者勢必厥而吐也薄厥者氣血之多而盛者也所以肝藏血血和則體澤血衰則枯槁故養肝之要在乎戒忿是攝生之第一法也

養脾說

脾者後天之本人身之倉廩也脾應中宮之土土爲萬物之母如嬰兒初生一日不再食則飢七日不食則腸胃涸絶而死經

日安穀則昌絕穀則亡益穀氣入胃灑陳六府而氣至和調五藏而血生而人資以為生者也然土惡濕而喜燥飲不可過過則濕而不從食不可過過則難消而難化病由是生矣故飲食所以養生而貪嚼無厭亦能害生物理論曰穀氣勝元氣其人肥而不壽養生之術常令穀氣少則病不生穀氣且然矧五味餍飫為五內害乎其論廣搜珍錯爭尚新奇恐其性味良毒與人藏府宜忌尤[illegible]相[illegible]故西方聖人使我戒殺茹素本無異道人能戒殺則性慈而善念舉茹素則心清而腸胃厚無嗔無貪而不由此外考食獸肉食穀者皆人不可不慎

養肺說

肺者藏之長也心之華蓋也其藏魄其主氣統領一身之氣者也經曰有所失亡所求不得則發肺鳴鳴則肺熱葉焦充之則耐悲哀者傷多則百邪易侵隨發痿疾故怒則氣上喜則氣緩悲則氣消恐則氣下驚則氣亂勞則氣耗思則氣結七情之害皆氣也之也直養無害而後得其所以浩然者天地可塞人之氣與天地之氣可一也道氣可配人之氣與天地之氣可通也先王以至日閉關養其微也慎言語節飲食防其耗也

養腎說

腎者先天之本藏精與志之宅也仙經曰借問如何是玄牝嬰兒初生先兩腎又曰玄牝之門是為天地根是故人未有此身

先生兩腎藏與凡未成先生胞胎其氣中空一莖透起形如蓮蓋一莖即臍帶蓮蕊即兩腎也爲五藏六府之本十二脈之根呼吸之主三焦之原人資以爲始豈非天地之根乎而命寓焉者故又曰命門天一生水故曰坎水夫人欲念一起熾若炎火水火相克則水熱火寒而靈臺之焰藉此以滅矣使水先枯涸而木無所養則肝病火炎則土燥而脾敗脾敗則肺金無資咳嗽之症成矣所謂五行受傷大本已去欲求長生豈可得乎莊子曰人之大可畏者衽席之間不知戒者故也養生之要首先寡欲嗟乎元氣有限情欲無窮內經曰以酒爲漿以妄爲常醉以入房以竭其精此當戒也然人之有欲如樹之有蠹蠹甚則

木折欲熾則身亡仙經曰無勞爾形無搖爾精使爾思慮營營可以長生智者察之

齋說

夫世之持齋往往以齋之說爲誤何也茹素而已不復知有齋之旨事竟謂茹素可以弭災集福却病延年則謬矣玉華子曰齋者齊也齊其心而潔其體也豈僅茹素而已所謂齊其心者澹志寡營輕得失勤內省遠葷酒除其體者不履邪徑不視惡色不聽淫聲不爲物誘入室閉戶燒香靜坐方可謂之齋也誠能如是則身中之神明自安升降不礙可以却病可以長生可以延福弭罪

食忌說

天乙與人七情交其六曰美飲食資胃氣彭鶴林云大腑爲藏胃爲府脾胃二氣互相表裏胃爲水穀之海主納水穀脾在中央磨而消之化爲氣血以滋潤臟府榮養周身所資最宜脩養之士不可不美其飲食以潤之所謂美者非水陸畢具異品珍饈之謂也要在乎生冷勿食麁硬勿食勿強食勿強飲先飢而食食不過飽先渴而飲飲不過多孔子曰食饐而餲魚餒而肉敗不食色惡不食臭惡不食失飪不食不時不食凡此者皆損胃氣非惟致疾亦乃傷生欲希長年斯宜深戒而奉老慈幼與留顧者審之

食飲以上

飲食之宜當候已飢而進食食不厭細嚼仍候焦渴而引飲飲不厭細呷毋待飢甚而食食勿過飽時覺渴甚而飲飲勿過多食不厭精細飲不厭溫熱五味毋令勝穀味肉味毋令勝食氣

食必先食熱後食冷

居室安處論

大隱子曰吾謂安處者非華堂邃宇重裀廣榻之謂也在乎南面而坐東首而寢陰陽適中明暗相半屋無高高則陽盛而明多屋無卑卑則陰盛而暗多故明多則傷魄暗多則傷魂人之魂陽而魄陰苟傷明暗則疾病生焉此所謂居處之室尚使之

蓋此六淫之氣行元陽之攻肌浸陰之侵倏然可不防慎哉修身之士倘不立此非安處之道曰吾所居室四邊皆窓戶遇風即闔風息即開吾所居室前簾後屏太明即下簾以和其內映太暗則捲簾以通其外耀內以安心外以安目心目俱安則身安矣明暗且然況太多思慮太多情慾豈能安其內外哉

居處宜忌說

保生要錄曰人之家宅土厚水深居之不疾凡人居處隨其方所皆欲土厚水深土欲堅潤而黃水欲甘美而清常坐之處令其四面周密勿令小有細隙致風得入人不易知其傷人最重蓋風者天地之氣也能生成萬物亦能損

人有五行神故耳而入腠理漸至肌膚以傳經脈達臟府傳變既深爲患不小故素問云夫上古聖人之教下民也皆謂之虛邪賊風避之有時又養生書云避風如避箭若盛暑所居兩頭通屋巷堂夾道風回凉尖甚爲害尤其養生者當慎之

寢室宜忌說

凡人臥床常令高則地氣不及鬼吹不干鬼氣侵人常因地氣逆上耳人臥室宇當令潔淨淨則受靈氣不潔則受故氣故氣之亂人室宇所爲不成所依不立卽一身亦爾當常令沐浴潔淨

臥時祝訣

眞誥四十四方經云夜寢欲合眼時以手撫心三過閉目。

微祝曰太靈九宮太乙守房百神安位魂魄和同長生不死塞滅邪凶咒畢而寢此名九宮隱祝寢魂之法常能行之使人魂魄安甯永護貞吉

睡訣

西山蔡季通云睡側而屈覺正而伸早晚以時先睡心後睡眼

朱晦菴謂未發之妙

千金方云半醉酒獨自宿軟枕頭煖蓋足能息心自瞑目陸平泉云每夜欲睡必走千步始寢

論語曰食不語寢不言寢臥不得多言笑五藏如鐘磬不懸則不可發聲

伏氣有三種眠法病龍眠屈其膝也寒猿眠抱其膝也龜鶴眠踵其膝

孫真人衛生歌

天地之間人為貴頭象天兮足象地父母遺體宜保之箕疇五福壽為最衛生切要知三戒大怒大慾並大醉三者若還有一焉須防損失真元氣欲求長生先戒性火不出兮神自定木還去火不成灰人能戒性方延命貪欲無窮忘却精用心不已走元神勞形散盡中和氣更復何能保此身心若大費費則竭形若太勞勞則歇神若太傷傷則虛氣若太損損則絕世人欲知衛生道喜樂有常嗔怒少心誠意正思慮除順理修身去煩惱

春虛明目木扶肝夏至呵心火自閑秋呬定收金肺潤冬吹腎水得平安三焦嘻却除煩熱四季常呼脾化餐切忌出聲聞口耳其功尤勝保神丹髮宜多梳氣宜煉齒宜頻叩津宜嚥子欲不死修崑崙雙手揩摩常在面春月少酸宜食甘冬月宜苦不宜醎夏要增辛減却苦秋辛可省便加酸季月可醎甘略戒自然五藏保平安若能全減身康健滋味偏多多病難春寒莫放綿衣薄夏月汗多須換着秋冬衣冷漸加添莫待病生纔服藥惟有夏月難調理内有伏陰忌凉水瓜桃生冷宜少餐免致秋來成瘧痢君子之人守齋戒心旺腎衰宜切記常令充寔勿空虛日食須當去油膩太飽傷神飢傷胃太渴傷血并傷氣飢餐

濕飲勿太過免致膨脝傷心肺醉後强飲飽强食未有此生不成疾人資飲食以養身去其甚者自安適食後須行百步多手摩臍腹食消磨夜半雲根灌清水丹田濁氣切須呵飲酒可以陶性情太飲過多防有病肺爲華盖倘受傷咳嗽勞神能損命慎勿將鹽去点茶分明引賊入其家下焦虛冷令人瘦傷腎傷脾防病加坐卧切防腦後風腦内入風人不壽更兼醉飽卧風中風絲一入成災咎雁有序兮犬有義黑鯉朝北知臣禮人無禮義反食之天地神明俱不喜養體須當節五辛五辛不節損元氣莫教引動虛陽發精竭神枯定喪身不問在家并在外若遇迅雷風雨至急須端肅敬天威靜室收心須少避恐受灾纏

不肖由利名榮緒羈時休放寬些子自家福免致中年蚤白頭
頂天立地非容易飽食煖衣寧不愧思量無以報洪恩晨昏焚
香謝天地身安壽永事如何胸次平夷積善多惜命惜身兼惜
氣請君熟玩衛生歌

真西山衛生歌

萬人惟人為最貴百歲光陰如旅寄自非留意修養中未免疾
苦傷身累何必餐霞餌大藥妄意延齡等龜鶴但於飲食嗜慾
間去其甚者將安樂食後徐行百步多兩手摩脇幷胸腹須臾
轉毛摩腎堂謂之運動水與土仰面常呵三四呵自然食青氣
消磨醉眠飽臥俱無益渴飲飢餐尤戒多食不欲粗幷欲速寧

有少餐相接續若教一頓飽充腸損氣傷脾非爾福生冷粘膩筋韌物自死牲牢皆勿食饅頭閉氣宜少餐生膾偏招脾胃疾酢醬胎卵兼油膩陳臭醃醞盡陰類老弱若欲更食之是借冦兵毋以異多爊之物須冷吃否則傷齒傷血脈晚食常宜申酉時向夜徒勞滯胸膈飲酒莫教令大醉大醉傷神損心志酒渴飲水并啜茶腰腳自茲成重墜常聞避風如避箭坐臥須常預防患況因食後毫孔開風纔一入成癱瘓不問四時俱煖酒太熱太冷莫入口五味偏多不益人恐隨藏府爲災疾視聽行坐不可久五勞七傷從此有四肢亦欲得小勞譬如戶樞終不朽臥不厭縮覺即舒飽宜沐浴飢宜梳梳多浴少益心目默寞不

服神丹如四時惟夏難 調攝伏陰在內腸易滑補腎湯丸不可
無食物稍冷休餔喫心 旺腎衰何所忌特忌疎通泄精氣寢處
尤宜嚴密閒寧靜思慮 和心氣沐浴盥漱皆煖水簟涼枕冷俱
勿宜瓜茄生冷不宜人 屢獨秋來作瘧痾伏陽在內冬三月切
忌汗多泄精氣陰務之 中莫遠行暴雨迅雷宜速避道家更有
服生旨第一戒人少嗔 恚秋冬日出始穿衣春夏雞鳴宜早起
子後寅前睡覺來瞑目 叩齒二七回吸新吐故毋令誤嚥漱玉
泉還養胎指摩手心剔 兩眼仍更指摩額與面中指時時擦鼻
臺左右耳根筌數遍更 能乾浴一身間按胜時須組兩肩縱有
風勞諸濕氣何憂腰背 復拘攣噓呵呼吹及咽行氣之人分

六字果能依用口訣中 新舊有病皆可治聲色雖云屬少年稍知撙節乃無愆閑情息氣宜閒蚤莫使羽苞火中然有能操履常方正於利無貪名不競縱向歌中未盡行可保周身亦無病

養神氣銘

神者氣之主氣者神之母形者神之宅氣淸則神暢氣濁則神昏氣亂則神勞氣衰則神去神去則形傷人以氣爲道道以氣爲生生道兩存則長生久視

孫眞人養生銘

怒甚偏傷氣思多太損神神疲心易役氣弱病來侵勿使悲歡極常令飲食均再三防夜醉第一戒晨嗔亥寢鳴天鼓晨興漱

丟淫妖邪難犯己精氣有全身若要無諸病常當節五辛安神
宜悅樂惜氣保和純壽夭休論命修行本在人若能遵此理平
地可朝真

謹疾箴

凡人富貴名利勿強求之而况此身父母之所遺才清意氣勿
競爭之而况此身妻子之所仰身之柔脆非木與石傷之七情
報以百疾疾之既來有術奚施疾之未來有術不知我明告子
子尚聽之色之悅目惟男女之欲思所以遠之如脫桎梏味之
爽口惟飲食之欲思所以禁之如畏鴆毒多言則傷氣欲養氣
者言不費多思則損血欲養血者思不越憂不可積樂不可縱

形不可太勞神不可太用凡此數言終身宜誦勿棄真言云獨宿之妙不但老年少壯亦當如此日間紛擾心神散亂全賴夜間休息以復元氣若日內心猿意馬狂妄馳騁至夜又醉飽而恣情縱欲不自愛惜其精神血氣何能堪此乎

導引却病法

老子曰天有三寶日月星人有三寶精氣神此其旨可得而知也余自少慕道夙有因緣幸遇高賢異士得讀古聖法言乃言性命之理簡易渊微含精氣神別無了道之門而老子之一言固已恐知矣人自離母腹三元真氣日可生發後為情欲所蔽不知保養斲喪者多於是古聖傳授教人修補之法呼吸吐納

存神運想閉息按摩雖非大道然能勤行積久乃可却病延年若夫虛勞內損痼疾經年即扁鵲盧公難於措手苟能積氣關閉決有回生之效久之則任督二脉交通水升火降乃成既濟從前受病之根斬則無遺嗣後真元之氣蒸蒸不竭然勿謂草本無功遂委之命也哉余雖不敏嘗事於斯以謝奇疴聊信專行功臻旦夕敢以告之同志

內養下手訣

易曰一闔一闢謂之變往來不窮謂之通闔闢往來無非道也人生以氣為本以息為元以心為根以腎為蒂天地相去八萬四千里人心與腎相去八寸四分此腎是內腎臍下一寸三分

是也中有一脉以通天息之浮沉息總百脉一呼則百脉皆開一吸則百脉皆合天地造化流行亦不出於闔闢二字人之呼吸即天地之闔闢也是乃出於心腎之間以應天地陰陽升降之理人能知此養以自然則氣血從軌無俟乎搬運之煩百病何自而生如有病能知此而調之則不治而自却矣下手之訣必先均調呼吸均調呼吸先須屏絶外緣順温凉之宜明燥濕之異明窓淨几滌內清心閉目端坐叩齒三十六遍以集心神然後以大拇指背於手掌心勞宮穴處摩令極熱用拭目之大小眥各九遍并擦鼻之兩旁各九遍又以兩手摩令熱閉口鼻氣然後摩面不俱遍數以多為上名真人起居法次以舌舐上

醒攪口中華池上下取津漱鍊取八候水然清一口分作三次汨然嚥下名曰赤龍取水又曰玉液煉已沐最能灌溉五藏光澤面目潤肺止欬其効若神行持時不必拘定子午屏于夜半後生氣時行之或睡覺時皆妙如日中閒暇時亦可

運氣法

凡運氣法當閉目靜坐鼻吸清氣降至丹田轉過尾閭隨即提氣如便大便狀自夾脊雙關透上直至泥丸轉下鵲橋汨然嚥下仍歸丹田初行功時焚香一炷爲度漸增一炷功行七日而止凡臥病者宜用厚褥綿被煖帳重衣不論寒暑初行功三日發大汗以攻陰邪之氣進乾粥以爲表汗之資渴則漱玉泉以

饑之飢則炊熱粥以食之飢。然後食不拘餐數如是衣不解帶能一月則在床三五七年。癱勞鼓脹等症皆可刻期而愈。當差上身。收氣寫存想其處。患在下身。收氣亦存想其處。放氣則歸於丹田。患在遍身。當分經絡屬上屬下。運法亦如之。女子行功先提水門。後及穀道。運法加減。

愚按人之氣門天地之氣故大氣不交下地乾坤或幾乎息矣大之所以宣通其氣者亦體天地交泰之義也先提穀道使勿洩也自背至頂使散交也想丹田使歸根也下推有療病之功亦且益延年之妙何況乎無病乎況微病乎是名曰修養

固精法

金丹秘訣云。一擦一兜。左右換手。九九之數。真陽不走。保於成

亥子時陰極陽生之候宜解衣閉息　手兜外腎一手揉臍下。左右換手各兜擦九九之數。仍盤膝端坐手齒俱固先提五臺。抑引小便狀想我身中元精。自尾閭升上直至泥丸。復過鵲橋降至丹田窍行七次精自固矣。

愚按精者人身真示之氣五官百骸之主而神氣附之以生者也大神猶火也精猶油也油盡則燈滅精竭則身亡故精由氣生神由精附固精之法宜慇懃此斗月精固久行命能

定神法

人身之神出入原無定在。治病者須思想又有其焉。若能行功則神隨氣轉。不屈其他出。否則難乎其有定在也。故恆時必須常想玄關。思睡必須常想鼻準。如此則神不外馳而定矣。

思按神外無心心外無道道即神之主心即神之宅也然心外無道故收放心即神安而道在孟子謂學問之道無他求其放心而已夫放心而知求則志氣淸明義理昭著此定神之功驗也今之養病者曰思丹田思眞準亦收放心之法也不曰收放心而曰存神蓋游心于寂無有定在此皆神之外出故曰定神已上三條乃靜功修養之大綱外有導引等法詳具于後

十二段動功

叩齒一　齒爲筋骨之餘常常叩擊使筋骨活動心神淸爽每次叩擊三十六數

嚥津二　將舌舐上腭久則津生滿口便當嚥之嚥下啯然有聲使灌溉五藏降火甚捷嚥數以多爲妙

浴面三　將兩手自相摩熱而擦之如浴面之狀則鬚髮不白

仙方延髮不斑之法

鳴天鼓 四 將兩手掩兩耳聚先二指壓中指彈腦後骨上左右各二十四次去頭腦疾

運膏肓 九 此穴在背上第四推下脊兩旁各三寸藥力所不到將肩扭轉二七次治一身百疾

托天 六 以兩手握拳以鼻收氣運至泥丸即向天托起隨放左右膝上每行三次去胸腹中邪氣。

左右開弓 七 此法要閉氣將左手伸直右手作拳弓狀。以兩目看右手左右各三次瀉三焦火可以去臂腋風邪積氣

丹田 八 法將左手托腎囊右手[illegible]一三十六治然後左手

轉擦如前法煖腎補精

擦內腎穴 九 此法要閉氣將兩手搓熱向背後擦腎堂及近脊命門穴左右各行三十六次

擦湧泉穴 十 法用左手把住左腳以右手擦左腳心左右交換各三十六次

摩夾脊穴 十一 此穴在背脊之下大便之上統會一身之氣血運之大有益并可療痔

灑腿 十二 足不運則氣血不和行走不能爽快須將左足立定右足搬起灑七次左右交換如此

右十二段乃運導按摩之法古聖相傳却病延年明白簡易

人可行莊子曰吹呴呼吸吐故納新熊經鳥伸爲壽而已矣此導引之士養形之人彭祖壽考者之所好也由是傳之至今其法自修養家書及醫經所載種數頗多又節取要約切近者十六則合箇行二段參之名法大略備矣

凡行功每於子後寅前此時氣清腹虛行之有效先須兩目垂簾披衣端坐兩手握固趺坐當以左足後跟曲頂腎莖根下動處不令精竅漏洩且兩手當屈兩大指抵食指根餘四指捻定大指是爲兩手握固然後叩齒三十通即以兩手抱項左右宛轉二十四次此可去兩脇積聚之邪復以兩手相叉虛空托天反手按頂二十四此可除胸膈間病復以兩手心掩兩耳亦以第二指彈腦後枕

胃二十四此可除風痹邪氣復以兩手相促按左膝左捩身按右膝右捩身各二十四此可去肝家風邪鼓痹例復以兩手一向前一向後如挽五石弓狀二十四次此可去臂腋積邪復大坐展兩手紐項左右反顧肩膊隨二十四次此可去脾胃積邪復以兩手據固並拄兩肋擺撼兩肩二十四此可去腰肋間之風邪復以兩手交捲倒及膊反捶背上連腰股各十四此可去四肢胃臆之邪復大坐斜身偏倚兩手齊向上如排天狀二十四此可去肺家積聚之邪復大坐伸足以兩手向前低頭扳足十二次却鉤所伸足屈在膝上按摩二十四此可去心包絡間邪氣復以兩手據地縮身曲脊向上十二舉此可去心肝二經積邪復以起立據床扳身向背后視左右各二十四此可去腎間風邪復起立徐行兩手握固左

足前踏。左手擺向前右手擺向后右足前踏右手擺向前左手擺向後二十四（此可去兩肩之邪）復以手向背上相捉低身徐徐宛轉二十四（此可去兩肋之邪）復以足相紐而行前進十數步後退十數步復高坐伸足將兩足紐向內復紐向外各二十四（此一節可去兩膝兩足間風邪）行此十六節訖復端坐垂簾握固冥心以舌舐上腭攪取華池神水漱三十六次作咽咽聲嚥下復閉氣想丹田之火自下而上徧燒身體內外蒸熱乃止

恩按老子導引四十二勢婆羅門導引十二勢赤松子導引十八勢鍾離導引八勢胡見素五藏導引法十二勢在諸法中爲妙然撮其切要不過于此學者能日行一二遍久久體健身輕百邪皆除不復疲倦矣

四時攝生篇

凡人在氣交之中呼吸出入皆接天地之氣故風寒暑濕四時之暴戾偶一中人壯者氣行自愈怯者則留而爲病宜隨時加攝使陰陽中度是謂先幾防於未病

春月陽氣閉藏於冬者漸發於外故宜發散以暢陽氣內經曰春三月此謂發陳天地以生萬物以榮夜臥早起廣步於庭被髮緩形以使志生生而勿殺予而勿奪賞而勿罰此春氣之應養生之道也逆之則傷肝夏爲寒變故人當二月以來摘取東引桃枝并葉各一握水三碗煎取二碗空心服之即吐却心膈痰飲宿熱春深稍宜和平將息綿衣晚脫不可令背寒寒即傷肺鼻塞欬嗽如覺熱即去之冷則加之加減俱要早起之時若

於食後日中以恐感冒風寒春不可衣薄令人傷寒霍亂消渴頭痛春深未脫衣欲下厚而上薄。

夏三月人身陽氣發外伏陰在內是精神疏泄之時特忌下利以泄陰氣內經曰夏三月此謂蕃秀天地氣交萬物華實夜臥蚤起無厭於日使志無怒使英華成實使氣得泄若所愛在外。此夏氣之應養長之道也逆之則傷心秋爲痎瘧故人常宜晏居靜坐節減飲食嗜欲調和心志此際心旺腎衰精化爲水至秋乃凝尤須保嗇以固陰氣常宜食熱物使腹溫煖如瓜果生冷水水冷淘皆粉餈尤不可食食之秋時必患瘧痢勿以冷水沐浴。并浴面及背使人得虛熱目[illegible]筋脈厥逆霍亂陰黃等

疾勿當風臥勿眠中令人扇汗出一孔開風邪易入犯之患風痺不仁手足不遂言語蹇澀年壯或不即病亡發病者氣衰者未有不桴鼓相應者衡居尤當禁之。

秋三月陽氣當斂不宜吐及發汗犯之令人藏府消爍。內經曰。秋三月。此爲容平。天氣以急。地氣以明。早臥早起。與雞俱興。使志安寧。以緩秋形。收斂神氣。使秋氣平。無外其志。使肺氣清。此秋氣之應。養收之道也。逆之則傷肺。冬爲飧泄。若知夏時多食瓜果寒物。宜以童便二碗。大腹檳榔五枚。細切水煎八分。生薑折一分。和雪水三分。作兩盞早服。瀉下三行。一夏所食冷物及瀕洗冷水。悉爲驅逐。不能爲患。雖壯年者亦宜服。如小心加爐

飲食皆可不必也。湯藥以雞白湯同手腎煮心服之加。如精滑

冬三月。天地閉氣血藏伏。陽在內心膈多熱切忌發汗以泄陽氣。內經曰冬三月謂之閉藏水冰地坼無擾乎陽早臥晚起必待日光使志若伏若匿若有私意若已有得去寒就溫無泄皮膚使氣亟奪此冬氣之應養藏之道也逆之則傷腎春為痿厥。故人嘗服浸酒藥以迎陽氣雖然亦不過暖衣當暖者使漸漸漸加厚不可大令不宜向火烘炙恐損目且手足心能引火入內令人心熱燥血液耗人服亦不太炙冬月天寒陽氣內藏若加以炙衣重裘向火醉酒則陽太甚矣知遇春寒閉甚之久不與發散至春夏之交陰氣發人不能撒通陽氣致有時行熱症

甚而淫妄狂越背出名目不善保陰之故務宜自愛果熱適中此爲至要乃攝生之大抵

十二時無病法

潔一室穴南牖八窗通明勿多陳列玩器引亂心目設廣榻長几各一筆硯楚楚旁設小几一掛字畫一幅頻換几上置得意書一二部古帖一本香爐一茶具全心目間常要一塵不染

（丑）寅時精氣發生之候勿濃睡擁衾坐床呵氣一二口以出濁氣將兩手搓熱擦鼻兩旁及熨兩目五七遍更將兩耳揉捲向前從五七遍以兩手抱腦手心恰掩兩耳用食指彈中指擊腦後各二十四左右聳身舒臂作開弓勢五七遍後以兩

嚥。伸縮五七遍。叩齒七七數。漱津滿口。以意送下丹田。作三
口嚥。清五臟火。少息。

（卯）見晨光。量寒溫。穿衣服。起坐明窗下。進百滚白湯一甌。勿飲
茶。櫛髮百下。使疏風散火。明目去腦熱。盥漱畢。早宜粥。宜淡
素。飽摩腹。徐行五六十步。取酒一壺。放案頭。如出門。先飲一
二杯。昔有三人。皆冒重霧行。一病一死。一無恙。或問故。無恙
者曰。我飲酒。病者食。死者空腹。以是知酒力辟邪最勝。不出
門。或倦則浮白以助其氣。

（辰巳）二時。或課兒業。或理家政。就事歡欣。勿以小故動氣。杖入
園林。督園丁種植。蔬果。芟草。灌花。蒔藥。歸來入室。閉目定神

以灰直麾至巳午而微宜川調息以嚥津納土數口

養之

（午）餐量腹而入食宜葷素非水陸畢具異品殊珍柳公度年八十九嘗語人曰吾不以脾胃熟生物暖冷物軟硬物不生不冷不便美也又勿兆食當飢而食食勿過飽食畢把行百步摩腹又轉手摩腎堂令熱使水土運動汲水煎茶飲適可勿過多

（未）時就書案或讀快書怡悅神氣或吟古詩暢發悠情或卸已偶朋談勿及閫勿及權勢勿臧否人物勿爭辯是非當持寡言養氣之法或其知已閑行百餘步不衫不履頹然自放勿以勞苦殉禮節

倦則止

酉時宜晚餐勿遲最飢飽勿過不飲勿醉陶然而已千金方云半醉酒獨自宿軟枕須添蔭足言最有味課子孫一日程如法即止勿苛

戌時焙燈熱湯濯足除火除濕今茶漱口滌一日飲食之毒默坐日間有書得意處覆取溫之勿多勘多傷目亦勿多思鄭漢本日思慮之害甚於酒色思慮多則心火上炎火炎則腎水下涸心腎不交人理絕矣故少思以寧心更閉方就寢湧泉二穴精氣所生之地宜[illegible]寢千金翼前宜虔着龍誦[illegible]

以存積氣及詐不詳

（亥子）時安睡以培元氣身必欲側屈上一足先睡心後睡眼勿想過去未來人我等事從掃一念爲（念則豎）不生如此神氣調和方爲自壽其體

靜功六字却病法常不從

此是益壽之旨從正變通發揮

（噓）應肝 春行之 肝病行之

（呵）應心 夏行之 心病行之

（呼）應脾 四季行之 脾病行之

（呬）應肺 秋行之 肺病行之

吹 應腎 冬行之 腎病行之

噫　嘻二經　　五行之

右六字訣道藏玉軸經云言世人不能六府之氣因五味熏灼又被七情六欲所亂積久成患以致百骸受病故太上制之以六字氣訣治五藏六府之病其法行時宜靜室中暖帳厚褥盤足趺坐將前動功替行一次初學靜功恐血脈不利故先行動功後及靜功者七日後不必行動功秘動功畢即閉固目叩齒存想昔身安身似水澄心如秋月良久待其呼吸和血脈定然後口中嘘放濁氣一二口然後照前節令行之假如春月須低念噓字不可令耳聞聞即氣粗粗即恐氣泄耳於噓字氣盡即以鼻吸清氣入於本經仍及丹田二收一

故各二十四或三十六餘故此乃時令運行之常道也

但察氣乃悲恨疾癒者故行燥字又知呑噓慾要當行呵

呵之方權變治癒之法也

嘱詳察之效加添其數焉此法宜專行漲津功夫降火

慎之

此法乃治道須擇子午　行二十七日為期如耳聽蘆勞

當歸之症遇病自愈　後入脈中自潮流行當內觀目

有一般氣喘病除血氣　旋充矣以添妙橋化氣

煉丹治神煉神遂漏則人　可！功夫熟不貝滅

用法（呵）呼時聞肺氣（呬）氣　其嘿擊心（呵）頂上連叉手擎（呬）抱

取膝頭平肝病（噓）時須瞑目三焦客熱臥嘻寧

四季却病六字訣

春噓明目木扶肝夏至呵心火自閑秋呬定知金肺潤冬吹惟令坎中安三焦嘻卻除煩熱四季常呼脾化餐切忌出聲聞口耳其功尤勝保神丹

調息

此法貫徹三教大之可以入道小用亦可以養生靜功之最上一乘法也故迦文垂教以視鼻端白數出入息爲止觀初門莊子南華經曰至人之息以踵大易隨卦曰君子以嚮晦入宴息王龍溪曰古之至人有息無睡故曰嚮晦入宴息宴息之法當嚮晦時耳無聞目無見四體無動心無思慮如種火相似先天元神元氣停育相抱真意綿綿老子曰綿綿

若存是也且閉闔自然與虛空同體故能與虛空同壽也世人終日營營精神困敗精此夜間一睡始夠日間之用不能將之一點光明盡被後天塵濁所蔽是謂陽陷於陰也

息之法不拘時候平身端坐解衣緩帶務令適然口中吞攪數次微微吐出濁氣不令有聲鼻中微微納之或三五遍二七遍有津嚥下叩齒數通舌抵上齶唇齒相着兩目垂簾令朧朧然漸次調息不喘不粗或數息出或數息入從一至十從十至百攝心在數勿令散亂如心息相依雜念不生則止勿數任其自然坐久愈妙若欲起身須徐徐舒放手足勿得遽起能勤行之靜中光景種種奇特直可明心見性不但

養身全生而已出入綿綿若存若亡神氣相依是爲真息息歸根自能奪天地之造化長生不死之妙道也

子瞻養生頌

已飢方食未飽先止散步逍遥務令腹空當腹空時即便入室不拘晝夜坐臥自便唯在攝身使如木偶常自念言我今此身若少動搖如毫髮許便墮地獄如商君法如孫武令事在必行有死無犯又用佛言及老子曰視鼻白數出入息綿綿若存用之不勤數至數百此心寂然此身兀然與虛空等不煩禁制自然不動數至數千或不能數則有一法強名曰隨與息俱出復與俱入隨之不已一旦自住不出不入忽覺此息從毛竅中八萬四千雲蒸雨散無始

以來諸病自除諸障自滅定能生慧自然明悟釋如有人經
然有眼此時何用求人指路是故老人言盡於此
遲人法　先將身[illegible]定而東趺坐不坐亦可但前胸不可
低頭子不可着物呼吸和平以手作三昧印掐無名指右掌
加左掌上按於臍下叩齒三十六通以集心神赤龍攪海內
外三十六遍赤龍舌也內外齒內外也雙目隨舌轉運舌攪
上腭靜心數息三百六十周身畢待神水滿漱津數遍用四
字訣撮提穀道舌抵上腭閉口視鼻吸莫呼從任脈撮過穀道到尾閭以意運
送徐徐上夾脊中關漸漸速些閉目上視鼻吸莫呼撞過玉
枕顛上腦[illegible]將目往前一忍直轉崑崙眼倒下鵲橋下分津送

下重擦八。雖穴心也。而至氣海臍下也。塞穴一定。復用前法運行三次。口中之津分三次嚥下。所謂天河水逆流也。呼坐片時。將手左右擦丹田一百八十下。逆擦抱住。放手時將衣被臍腹周圍住。勿令風入。右所謂丹田煖熱。此是神仙妙訣。次將大指背擦熱拭目十四遍。去心火。擦鼻三十六遍。潤肺。擦耳十四遍。補腎。擦面十四遍。健脾。兩手掩耳鳴天鼓。徐徐將手往上。即朝天揖。如是者三。徐徐呼出濁氣四五口。鼻吸清氣。兩手抱肩。移筋換骨數遍。擦玉枕關二十四下。擦腰眼即腎堂一百八十下。擦足心即湧泉各一百八下。謂之一週。久久行之。精神強壯。百病不生。長生耐老。

天既行運氣功夫久加以動功再及靜功則胸膈舒泰氣血流行諸疾沉痾之類去但此心不清或須料將來或追悔已往或爲錢財[illegible]聲色或爲意氣矜稱妄想纏綿糾結雜亂其心則欲火內生氣血復亂前功盡廢矣病者於是時當自想日向若我病篤時九死一生或爲塵下冬土無復立人間世矣今幸得再生此餘生也聲色貨利皆身外之餘物已于意氣何有覺無謂兒孫自有兒孫福更無繫戀牽掛一切世味淡然漠然但得自在逍遙隨緣度日足矣即此却病之方即此延年之藥

又曰錢財所以養生若貪取之必致傷生聲色所以悅心若過

戀之必致損身喪氣所以自高者　貌之反取自辱酒肉所以適口者沉湎之反能爲害故曰酒色財氣傷人物多少英雄被他戕若能打退四凶魔便是九霄雲外客

又曰一人之身一國之象也胸臆之間猶宮室焉肢體之位猶郊境焉骨節之分猶四衢焉血脈之道猶百川焉神猶君也精猶臣也氣猶民也故至人能理其身猶人君能治其國愛民安國愛氣全身民弊國亡氣衰身謝故善養生者先除六害一曰薄名位二曰廉貨財三曰少色欲四曰減滋味五曰屏虛妄六曰除嫉妬如六者尚存不能自禁即眞經空念其如衰朽從得說子

孫真人曰人年四十以上勿食瀉藥　人有所怒血氣未定者交合令人發癰疽　遠行疲乏入房成五勞少子　忍小便膝冷成淋　忍大便成氣痔　水銀不可近陰　鹿豕二脂不可近陰皆令人陰痿　養生者髮宜多梳　面宜常擦　目宜常運　耳宜常彈　舌宜抵腭　齒宜常叩　手宜常熱　背宜常暖　胸宜常護　腹宜常摩　穀道宜常撮　足心宜常擦湧泉　一身皮膚宜常乾浴　大小便宜咬齒勿言　又須省多言省笑和省交游省妄想　所一息不可省者居敬心耳　飢勿浴飽伏成痹病　以飽食夜臥失覆多霍亂　時病瘥勿食膾成痢　食膾勿食乳酪成蟲病　食兔肉勿食薑成霍亂　勿食父母本命

所屬肉欲令壽永　勿食自己本命所屬肉欲令魂魄安寧
勿食一切腦恐損神　勿食盤面上衆人先用物成結氣凡食
畢漱口數過令人齒固　凡食皆熟勝生少勝多　春天不可
衣薄令傷寒霍亂　濕衣汗衣勿着令發瘡癬　夜卧頭勿向
北并勿近火爐恐損目　夜卧常習閉口開則氣耗又恐異氣
入口慎之　凡人夢魘不得燃燈喚之亦不可近而急喚　夜
夢惡勿說且起口含凉水向東噀之咒曰惡夢着艸木好夢成
珠玉即解凡夢善惡勿說獲吉　居處切防令有小隙小隙之
風最劣勿忍急避　凡在家在外忽遇大風大雨震雷昏霧必
是諸煞鬼神經過宜入室閉戶燒香恭默過後乃出否則恐招

損獲咎
瑣碎錄云卧處不可以首近火恐傷腦亦不可當風恐患頭風背受風則嗽肩受風則臂疼善調攝者雖盛暑不當風及坐卧露下

又云戒酒后語忌食時嗔忍難忍事恕不明人口腹不節致病之因念慮不正殺身之本

又曰酒不顧身色不顧病財不顧親氣不顧命當其未值孰不明知亦能勸人及到自臨其境仍復昏迷當此之時再思猛省

湯康夫集有歲逢三叟詞云上叟前致詞大道抱天全中叟前致詞寒暑每節宜下叟前致詞百歲半單眠嘗見後山詩中之

詩亦此意蓋出應璩璩詩曰昔有行道人陌上見三叟年各百歲餘相與鋤禾莠往前問三叟何以得此壽上叟前致詞室內姬粗醜二叟前致詞量腹節所受下叟前致詞夜臥不覆首要哉三叟言所以能長久。

保養之道無過在於平日飲食男女之間能自節愛即是省身修德若恣肆無忌即是過惡瀰滋積長則疾病應之雖因風寒外感或係內傷七情實由人違犯聖教以致魂魄相離精神失守肌體空踈百骸不遂風寒邪氣得以中人若有德者雖處幽暗不敢為非雖居榮祿不敢為愆。量體而衣。隨分而食雖富貴不敢恣欲雖貧賤不敢强求是以外無殘暴內無疾病也蓋

心內澄則真神守其位氣內定則邪穢去其身行欺詐則神昏行爭競則神沮輕侮於人必減筭殺害於物必傷年行一善則神魂歡作一惡則心氣亂人能寬泰自居恬淡自守則神形安靜災病不生福壽永昌由茲伊始。

人之遺疾者始于心忘其身而病生總則過患其身而病不去忘身者在康強時不擇食而飽不擇風而裸不擇時而色不擇醒而醉不擇累而趨不擇性而喜怒哀樂故病乘吾所弗備既至也悔無及。

夫人之溺唾便溺也必有氣焉以充之而後出草木之華鳥獸之羽毛也亦必有脈焉以貴之而後榮是故保嗇貴乎養也已

已上諸仙經訓皆却病長。延年妙訣雖非金丹大旨然由此而進。未嘗不可以入道也。歷有大週天三鍊要旨容嗣後本就正宇內